

## WAT HOUDT HET VALPREVENTIE-PROGRAMMA PRECIES IN?

Het valpreventieprogramma start met een informatiebijeenkomst bij u in de wijk.

Tijdens deze bijeenkomst krijgt u informatie over alle onderdelen die invloed kunnen hebben op vallen.

Daarnaast doen we een aantal testjes om te kijken of een valpreventieprogramma voor u geschikt is.

De valpreventieprogramma's vinden plaats in uw eigen wijk in groepsverband waarin u onder andere werkt aan spierkracht, coördinatie en balans.

## WAAROM MEEDOEN?

- U kunt de dagelijkse activiteiten langer blijven doen
- U werkt aan een betere spierkracht, conditie en evenwicht
- U wandelt en beweegt met meer zelfvertrouwen
- U leert nieuwe mensen kennen

## WANNEER KOMEN WE BIJ U IN DE WIJK?

In deze folder vindt u de eerste bijeenkomst. Wilt u uw gegevens achter laten voor een informatiebijeenkomst bij u in de wijk, laat dan uw gegevens achter via onze website

[www.leefgeldrop-mierlo.nl/aanbodvalpreventie](http://www.leefgeldrop-mierlo.nl/aanbodvalpreventie)

**We komen in 2024 en 2025 langs in iedere wijk.**



Kijk voor een actueel overzicht op

[www.leefgeldrop-mierlo.nl/valpreventie](http://www.leefgeldrop-mierlo.nl/valpreventie)

# VALPREVENTIE VEILIG BEWEGEN IN EN OM UW HUIS

**VOOR THUISWONENDE  
65-PLUSERS**

**DEELNAME IS GRATIS**



Geldrop Mierlo 

leef  
Samen, fit & creatief

## VEILIG BEWEGEN IN EN OM UW HUIS

Bent u 65 jaar of ouder en woont u nog thuis in Geldrop-Mierlo? Neem deel aan het gratis valpreventieprogramma en blijf langer fit, zelfstandig thuis wonen én genieten van het leven.

Zelfstandig wonen en onbezorgd de dagelijkse dingen blijven doen, zoals een boodschapje, een rondje fietsen of een familiebezoek. Dat willen we allemaal. Naarmate we ouder worden, kan dit steeds lastiger worden. Een goede gezondheid helpt hierbij.

## BLIJVEN GENIETEN VAN DAGELIJKSE DINGEN

Geldrop-Mierlo kent 9.368 inwoners van 65 jaar of ouder. Uit de landelijke cijfers blijkt dat deze doelgroep een verhoogd valrisico heeft wat de komende jaren alleen nog maar zal blijven stijgen tenzij hier preventief iets aan gedaan wordt.

Elke 5 minuten belandt in Nederland een 65-plusser op de Spoedeisende Hulp na een valongeval. Bijna de helft van het aantal valongelukken gaat met letsel gepaard. Voorkom een valongeluk en behoud langer uw zelfredzaamheid met het valpreventieprogramma. Nu u langer thuis blijft wonen, wordt goede voorlichting over valpreventie in de thuissituatie steeds belangrijker.

**Geldrop Mierlo** **FIT&PIT**

**leef**  
Samen, fit & creatief

**MIERLO**

**MIERLO CENTRUM**  
11 November | 13:30 - 16:00  
'T Patronaat in Mierlo

**BRAAKHUIZEN-ZUID**  
Datum en tijd *nog niet bekend*  
Aanmelden [www.Leefgeldrop-mierlo.nl/aanbodvalpreventie](http://www.Leefgeldrop-mierlo.nl/aanbodvalpreventie)

**GELDROP**

**AKERT**  
29 Oktober | 14:30 - 17:00  
Informatiebijeenkomst Wijkvereniging Den Akert

**HOE KAN IK ME  
AANMELDEN VOOR  
EEN INFORMATIE  
BIJEENKOMST?**

Wilt u een informatiebijeenkomst over valpreventie bijwonen? Ga dan naar [www.Leefgeldrop-mierlo.nl/valpreventie](http://www.Leefgeldrop-mierlo.nl/valpreventie)  
Of scan de onderstaande QR-Code

Meld u aan voor een bijeenkomst bij u in de wijk. Of neem telefonisch contact met ons op via **+316 13 95 91 17** en wij helpen u graag verder.

**Contact**  
[info@leefgeldrop-mierlo.nl](mailto:info@leefgeldrop-mierlo.nl)  
[Leefgeldrop-mierlo.nl/valpreventie](http://Leefgeldrop-mierlo.nl/valpreventie)

**INFORMATIEBIJEENKOMSTEN  
IN GELDROP-MIERLO**